



アストの健康たより

令和6年4月号

仕事中の間食の効果的な取り方



いけないと思ってついつい口にしてしまうのが間食！！でも、食べ方によっては「仕事の能率をアップさせる食べ方」があるそうです。そこで「どういうタイミング」で「どんなものを食べるとよいか」を調べてみました！

●朝食抜きは厳禁です！

まず1日3食を必ず食べることは欠かせません。特に1日のスタートは朝食から、朝食で食べるご飯やパンなどの炭水化物からつくられるブドウ糖は脳のエネルギー源なので非常に重要です。

朝食を食べないと朝から脳がエネルギー不足で働けません。小学生でも朝食を食べない子どもが増加しているそうですが、朝食を食べないと1日の能率全体を下げてしまいます。また、朝食を抜くと体脂肪率が上がることも明らかになっています。さらに、朝食を抜くことで昼食の食べ過ぎにつながり、食べ過ぎると満腹感で午後から眠くなり、注意力や集中力が散漫になって、見落としや勘違いなどのうっかりミスの原因につながります。

それでも、午前中は脳の中がクリアですが、午後は脳も情報が乱雑になってきます。

そこでもう一度脳をクリーンアップするために休憩を兼ねた間食が効果的といわれています。

●間食はいつ取るといいの？

間食が脳のリフレッシュに効果的とはいっても、食べたいものを好きなだけ食べるとカロリーオーバーになってしまいます。脳のリフレッシュに効果的なものを選ぶこと、そしてタイミングも大事です。

① タイミングで良いのは1回目は午後3時～4時ごろ、いわゆるおやつの時間です。

昼食以降に疲れがはじめて、やる気が中だるみになるのがこのころです。

脳の疲れをいやす甘い味がお勧めです。

ひと口チョコや個包装のクッキーなどを1～2個食べるのがお勧めです。

1日の間食のカロリーの目安は200kcal だそうです。

お菓子のカロリー100Kcalの目安は（チョコレート15g・まんじゅう35g・カステラ50g・缶コーヒー250mlなど）

200Kcalの目安は（あんパン60g・プリン110g・クリームパン60g・シュークリーム90gなど）

ちなみに、ショートケーキは150gで400Kcalになるそうです。

② 間食のタイミングの2回目は午後6時～7時までの時間です。残業などで夕食が遅くなりそうというときに取ると良いそうです。

お勧めはライトタイプのエネルギーバーやシリアルバーです。目安は2本入りのうちの1本分。

プロテインバーは昼食が肉や魚、卵などがほとんど入っていなかった時のサポート用になります。

エネルギーバーは1本で1食相当の栄養が取れるタイプであれば夕食が全く食べられない時のお助けアイテムとして活用できます。でも食事の代わりにはなりませんので、注意が必要です。空腹になり過ぎて脳がぼんやりしてしまわない程度が適量です。

●間食のカフェインの効果はありますか？

脳の効率アップや疲れを感じて仕事が進まないときにサポートしてくれるのがカフェインです。

脳を覚醒させ、リフレッシュ効果が期待できます。しかし、脳がシャキッとすると半面疲れを隠してしまいますのでカフェインの取り過ぎは危険です。ここが正念場というときは仕方ありませんが、無自覚に疲れがたまってきたまま仕事を続けるとメンタル不調を起すこともあります。また、出来ればコーヒーを飲むのは午後2時をリミットにしましょう！

多すぎるカフェインの摂取は睡眠や疲労回復の邪魔をするところから心臓に悪影響を与えてしまいます。

カフェインのメリット・デメリットを認識して上手に付き合ひましょう。

（参考）協会けんぽ さわやか春号「あしたの元気に」

e-ヘルスネット「賢くたべるためのコツ」「間食のカロリー」より

